Handleiding

Driedaagse opvoedingscursus over tieners en tabak, alcohol en drugs

Tussen december 2013 en mei 2015 coördineerde VAD in samenwerking met VIGeZ een Vlaams project rond opvoedingsondersteuning voor Etnisch-Culturele Minderheden (ECM) over de thema's alcohol, tabak en drugs. Dit preventieproject voor ouders kreeg concreet vorm door de hand van 6 pilootregio's, telkens bestaande uit een TAD-preventiewerker en intermediair uit de ECM-sector (vb. integratiedienst, zelforganisatie, …). Het resultaat van deze samenwerkingen, is een aanbod van 6 lokaal uitgewerkte en geëvalueerde methodieken (met bijhorende materialen) waarmee de opvoedingsvaardigheden van ouders versterkt kunnen worden om TAD-gebruik van hun kinderen te voorkomen of uit te stellen. De methodieken zijn geschikt voor diverse ECM-groepen en nemen als vertrekpunt de diversiteit binnen het gezinsleven in Vlaanderen. Een volledig overzicht van de methodieken vindt u onder het materiaal op www.vad.be, via de zoekterm 'ECM'.

Colofon

Auteur
Christoph Cambré, TAD-preventiewerker, CGG VAGGA

Projectpartners
An Belmans, deskundige maatschappelijke projecten, OCMW Antwerpen

Verantwoordelijke uitgever
F. Matthys, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
wettelijk depotnummer: D/2015/6030/7













VAD, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | F 02 423 03 34 | vad@vad.be | www.vad.be

INTRODUCTIE

Doelgroep

- Ouders met kinderen van 12 tot 16 jaar.
- Ouders met diverse etnisch-culturele achtergronden.
- De tieners worden niet rechtstreeks betrokken.

Toegangspoort/Modaliteiten

Het team Verslavingspreventie van CGG VAGGA werkte tijdens het pilootproject samen met het OCMW van Antwerpen, namelijk de deelwerking Kansen voor Kinderen. Ze begeleiden OCMW-klanten, organiseren opvoedingscursussen, geven medewerkers informatie en overleggen met partners die rond dezelfde thema's werken. Het team Verslavingspreventie draagt bij door de expertise op het gebied van tabak, alcohol en drugs.

Kansen voor Kinderen ondersteunt ouders bij de opvoeding van hun kind(eren). Samen met ouders gaan ze op zoek naar de precieze vraag of het probleem en begeleiden hen daarna bij het vinden van gepaste hulp. Tijdens opvoedingscursussen kunnen ouders stilstaan bij de eigen kindertijd, nadenken over hoe zij hun kinderen willen opvoeden, tips en informatie opdoen, vaardigheden inoefenen maar vooral ook ervaringen uitwisselen met andere ouders.

Het resultaat van deze samenwerking is de 'opvoedingscursus over tieners en tabak, alcohol en drugs', met aanvullende inspiratie uit het pakket 'Als kleine kinderen groot worden' (VAD) en de aanpak van het positief opvoeden (Triple P).

- De methodiek is apart bruikbaar, los van andere methodieken.
- De rol van de opvoeding is het uitgangspunt.
- Samenwerking met een partner is noodzakelijk om de doelgroep te bereiken. Een partner kan zowel een professionele organisatie met een groot bereik aan diverse ouders zijn, als rechtstreeks één of meerdere etnisch-culturele organisaties.

Doelstellingen

Ouders voelen zich gesterkt om het thema tabak, alcohol en drugs te bespreken met hun tieners. Ouders zijn zich bewust van hun preventieve mogelijkheden inzake tabak-, alcohol- en ander druggebruik bij hun kinderen. Dit doen we door samen te zoeken naar antwoorden op volgende vragen:

- Wat zijn tabak, alcohol en drugs?
- Hoe kan je praten met je tiener over tabak, alcohol en drugs?
- Hoe kan je grenzen en regels afspreken?
- Hoe kan jij je tiener leren omgaan met de druk van vrienden?

- Hoe is je eigen gedrag als ouder een voorbeeld?
- Waar kan je terecht met vragen over tabak, alcohol en drugs?

<u>Middelen</u>

Personeel

- 1 of 2 vormingswerkers voor 3 halve dagen plus voorbereidingstijd.

Deelnemers

- Minimaal 8 ouders (zowel moeders als vaders zijn welkom).
- Deelnemers zijn de Nederlandse taal machtig.
- Deelname is gratis.

UITVOEREN OPVOEDINGSCURSUS

Begeleiders

- De begeleiding bestaat uit 1 of 2 vormingswerkers.
- Deze vormingswerkers zijn vertrouwd met het drugthema of met opvoedingsondersteuning of met beide. De vormingswerkers hebben ervaring in het werken met ouders en/of groepen.

Praktisch

- Voorzie 3 halve dagen voor deze opvoedingscursus (3 x 3uur), bijvoorbeeld gespreid over 3 weken. Indien minder tijd voorhanden is kan een selectie gemaakt worden uit de slides.
- Vormingslokaal met voorzieningen (laptop/beamer/internet/boxen).
- Drukwerk (deelnemersmap/werkbladen/folders over tabak, alcohol en drugs in verschillende talen).
- PowerPointpresentatie, te downloaden vanop www.vad.be. Zoek bij het materiaal op trefwoord ‘ECM’. Bij de notities in de PowerPoint staat bijkomende uitleg voor de vormingswerker.

Op maat

- Zoals hier omschreven gaat het om een generieke methodiek: ouders met diverse etnisch-culturele achtergronden kunnen deelnemen.
- Werken met een specifieke groep ouders van éénzelfde etnisch-culturele achtergrond lijkt eveneens haalbaar. Selecteer hiervoor relevante voorbeelden, filmfragmenten, folders die passen bij de doelgroep. (Zoek bijvoorbeeld op ‘ECM’ in de materialen op www.vad.be)
- Voorzie ruim de tijd om vraaggericht te kunnen werken. Ingaan op vragen uit de groep zorgt ervoor dat je meer op maat van de doelgroep werkt, ook al wordt je voorbereiding hierdoor soms door elkaar gehaald. Durf ook regelmatig te herhalen. Het voorzien van 3 halve dagen helpt dit te bereiken.

WERVING OUDERS

Materiaal

- Flyers, maillijst en telefoonronde.

Kanalen

- Tijdens het pilootproject was het kanaal van Kansen voor Kinderen belangrijk. Het OCMW van Antwerpen bereikt zeer veel klanten. De deelwerking Kansen voor Kinderen maakt deze opvoedingscursus bekend bij de collega OCMW-medewerkers. Voldoen de ouders aan het profiel, dan spreken zij kandidaat ouders rechtstreeks aan.
- Professionele organisaties die werken met de doelgroep zoals een Centrum voor Algemeen Welzijnswerk (CAW), Sociale Adviseurs/Tuppercare/Homeparties, de Opvoedingswinkel, Samenlevingsopbouw, …
- Etnisch-culturele organisaties en koepelorganisaties zoals de Unie van Turkse Verenigingen (UTV), de Federatie van Marokkaanse Verenigingen (FMV), het Platform van Afrikaanse gemeenschappen (PAG), the Federation of Anglophone Africans Belgium (FAAB), het Intercultureel Vrouwencentrum Antwerpen (IVCA), …

Tips

- Vergroot je netwerk bij de bekendmaking door je eigen netwerk te combineren met dit van de partnerorganisatie(s).
- Leg het concept goed uit aan intermediairs. Zo kunnen zij enerzijds zelf goed ouders selecteren en anderzijds ook de aankondiging gerichter verspreiden.
- Gebruik "opvoeden" als insteek: dat treft elke ouder.
- Sluit aan bij bestaande initiatieven omtrent opvoeding.
- Benadruk het preventieve karakter: ouders met kinderen die nog geen tabak, alcohol of drugs gebruiken of hooguit eens geprobeerd hebben.
- Plan de opvoedingscursus op momenten dat ouders van schoolgaande kinderen zich makkelijk vrij kunnen maken.

OVERZICHT VAN DE METHODIEK

Kort overzicht van wat aan bod komt in de opvoedingscursus:

DAG 1 (3 uur) – PowerPoint: slides 1-41 – deelnemersmap: 1.1-1.3

Verwelkoming: 45 minuten – PowerPoint slides 1-5

Kennismaking. Verduidelijken verwachtingen van de aanwezige ouders aan de hand van de methodiek 'Drugs ingeblikt' (bijlage 2). Een selectie foto's zonder de bijhorende stelling ligt verspreid doorheen het lokaal waarbij elke ouder 1 exemplaar uitkiest. In groep geeft elke ouder een toelichting waarom deze foto gekozen werd. Elke ouder krijgt zo de kans aan het woord te komen. Voor deze methodiek kan je ook eigen foto's voorzien, op maat van de doelgroep.

Waarden en normen: 45 minuten – PowerPoint slides 6-13

'Mijn gedacht!': een oefening over waarden en normen (bijlage 3) en een manier om te komen tot het model Mens – Middel – Milieu. Er is geen juiste oplossing voor deze oefening. Vraag de ouders naar de reden waarom ze een cijfer gekoppeld hebben aan een bepaalde situatie. Probeer zoveel mogelijk verschillende argumenten aan bod te laten komen. Elk argument zal passen in het model Mens – Middel – Milieu (bijlage 3).

Pauze: 15 minuten

Wat je als ouder moet weten over drugs: 60 minuten – PowerPoint slides 14-38

Voorstelling van de soorten drugs en hun effecten aan de hand van veel foto's, een oefening om de juiste uitspraken bij de juiste drug te plaatsen, een toelichting bij geestelijke en lichamelijke verslaving en een brochure met productinfo.

Evaluatie: 15 minuten – PowerPoint slides 39-41

Evaluatieoefening aan de hand van striptekeningen: elke ouder kiest een prentje en geeft aan wat dit vertelt over de voorbije dag.

DAG 2 (3 uur) – PowerPoint: slides 42-94 – deelnemersmap: 1.4-2.2

Verwelkoming en herhaling: 45 minuten – PowerPoint slides 42-53

Overlopen programma vorige week en deze week. Herhalingsoefening productinfo aan de hand van selectie uit 'Feit of Fabel' (VAD).

Puberteit: 15 minuten – PowerPoint slides 54-60

Drang om te experimenteren en de motieven om wel/niet alcohol en drugs te gebruiken.

Praten met je tiener: 15 minuten – PowerPoint slides 61-74

Wat kan je doen voordat je tiener drugs gebruikt? Merk het belang van het uitstellen van de beginleeftijd.

Pauze: 15 minuten

Herken je druggebruik?: 30 minuten – PowerPoint slides 75-82

Overzicht van signalen van tabak-, alcohol- of ander druggebruik die je als ouder kan opmerken bij je kind.

Praten met je tiener: 45 minuten – PowerPoint slides 83-91

Wat doe je als je tiener (af en toe) drugs gebruikt? Een oefening met duplofiguurtjes helpt om dit in te oefenen. In groepjes van twee speelt de ene het kind en de andere de ouder. Een oefening met voorbeeldsituaties leert om een ik-boodschap te geven.

Evaluatie: 15 minuten – PowerPoint slides 92-94

Mondelinge evaluatie in groep.

DAG 3 (3 uur) – PowerPoint: slides 95-126 – deelnemersmap: 3.1-6.2

Verwelkoming en herhaling: 30 minuten – PowerPoint slides 95-97

Overlopen programma vorige week en deze week. Vraag of iemand sinds vorige week een gesprek met zoon of dochter heeft gehad over tabak, alcohol of drugs en hoe dit is verlopen.

Grenzen stellen als ouder: 45 minuten – PowerPoint slides 98-112

Het verschil tussen een afspraak, een regel en een wet. Toelichting bij de wetgeving over tabak, alcohol en cannabis.

Pauze: 15 minuten

Omgaan met druk van vrienden: 30 minuten – PowerPoint slides 113-117

Hoe je kind leren weerbaar te zijn. Help je zoon of dochter om gezonde keuzes te maken ondanks de mogelijke druk van vrienden om drugs te gebruiken.

Ouders als voorbeeld: 15 minuten – PowerPoint slides 118-119

Ouders zijn zich bewust van hun voorbeeldfunctie. Ouders weten dat hun voorbeeldfunctie belangrijk blijft, ook al roken ze, drinken ze of gebruiken ze zelf drugs.

Hulp van je omgeving en deskundigen: 15 minuten – PowerPoint slides 120-124

Durf als ouder je omgeving (familie, andere ouders, vrienden, buren, …) om raad te vragen bij vragen over de opvoeding van je kinderen. Weet waar je professionele hulp kan vinden bij vragen over opvoeding en tabak, alcohol en drugs.

Evaluatie: 30 minuten – PowerPoint slides 125-126

Mondelinge en schriftelijke evaluatie van de ganse opvoedingscursus.

BESCHRIJVING VAN METHODIEK

Specifiek voor deze opvoedingscursus komt de inspiratie uit het pakket 'Als kleine kinderen groot worden: een vorming over alcohol, tabak en drugs voor ouders van tieners' (VAD) en uit de aanpak van het positief opvoeden (Triple P). Een aanpassing aan de doelgroep (nl. ouders van etnisch-culturele minderheden) vormde een bijkomende uitdaging. Hierbij werd ook een beroep gedaan op Verbal Vision: een communicatiecentrum voor de non-profit.

Je kan gebruikmaken van de PowerPointpresentatie (bijlage 4). Deze presentatie vormt de rode draad doorheen de opvoedingscursus gedurende 3 halve dagen. De presentatie is voorzien van verschillende oefeningen: nieuwe oefeningen of aanpassingen van bestaand materiaal aan de doelgroep (bijlagen 2 en 3). De notities bij bepaalde slides in de PowerPointpresentatie geven je meer informatie. De hoeveelheid theorie is eerder beperkt gehouden.

Je kan gebruikmaken van de deelnemersmap (bijlage 5). Deze deelnemersmap geeft de ouders een schriftelijke neerslag van de ganse cursus. Die bevat enerzijds meer theorie, en anderzijds ook ruimte

voor eigen notities van de ouders tijdens de opvoedingscursus. Uitspraken van andere ouders doorheen de deelnemersmap maken het geheel nog meer herkenbaar.

BIJLAGEN

Bijlage 1: Flyer voor de werving van ouders

Bijlage 2: Oefening 'Drugs ingeblikt'

Bijlage 3: Oefening 'Mijn gedacht!', model Mens – Middel – Milieu als leidraad voor de nabespreking

Bijlage 4: Zie PowerPoint 'Opvoedingscursus over tieners en tabak, alcohol en drugs'

Bijlage 5: Zie deelnemersmap 'Opvoedingscursus over tieners en tabak, alcohol en drugs'

Bijlage 1



Korte opvoedingscursus over tieners en tabak, alcohol en drugs

Gratis cursus over opvoeding van tieners van 12 tot 16 jaar

Waarover

- Wat zijn tabak, alcohol en drugs?
- Hoe kan je praten met je tiener over tabak, alcohol en drugs?
- Hoe kan je grenzen en regels afspreken?
- Hoe kan jij je tiener leren omgaan met de druk van vrienden?

Goed om te weten

- Het is gratis.
- Vaders en moeders zijn welkom.
- We praten in het Nederlands.





Wanneer

We komen 3 keer samen: op **3 juni, 10 juni en 17 juni** telkens op dinsdag **van 9 tot 12 uur**

Waar

Permeke Site, zaal consul
De Coninckplein 26, 2060 Antwerpen
Let op: Ingang Muizenstraat 1 (zie foto)





Vragen of inschrijven

An Belmans
tel. 03 338 49 97
gsm 0491 72 96 09
an.belmans@ocmw.antwerpen.be

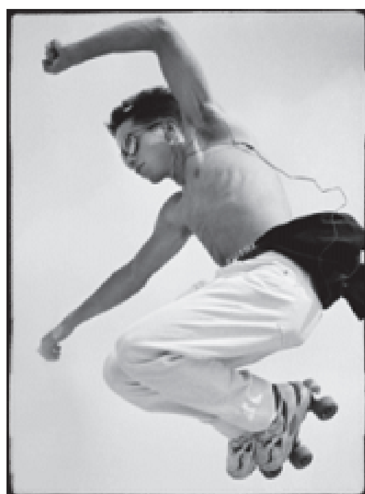


Bijlage 2

Drugs ingeblikt

een werkvorm met foto's en stellingen over drugs

1.Kader



"Drugs ingeblikt" is een werkvorm die kan worden gehanteerd als een onderdeel van een vormingspakket voor volwassenen, leerkrachten en jongeren. Het geheel is samengesteld uit vier reeksen van acht stellingen. Bij elke stelling hoort een foto. Elk van die vier reeksen van stellingen is opgebouwd rond een thema:

visie op preventie
jongeren en drugs
drugs in een sociale context
genieten en recht op roes

2.Doelgroepen

"Drugs ingeblikt" kan door diverse professionelen (vormingswerkers, preventiewerkers, leerkrachten, jeugdwerkers,..) worden gebruikt bij het praten over drugs en druggebruik.

3.Werken met foto's en stellingen

De fotomethodiek kan worden gebruikt om de thema's drugs, druggebruik en -preventie bespreekbaar te maken. Het kan de aanzet zijn tot een discussie of groepsgesprek over verschillende aspecten van de drugproblematiek.

De begeleider hoeft niet alle stellingen te gebruiken, maar kan een selectie maken van thema's en stellingen die in verschillende fasen van een vorming aan bod kunnen komen:

als kennismaking met de deelnemers: bijv. de deelnemers kiezen bij het begin van de vorming een tweetal foto's/stellingen uit thema's 1 en 3, die het best hun kijk op drugs en druggebruik weergeven of die het meest/minst iets over hen vertellen. Daarna geven ze kort weer waarom ze die stellingen gekozen hebben en waarop deze mening gebaseerd is (persoonlijke ervaringen, ervaringen in het verleden, uit de media, werksituatie, ...).

als verkenning van de preventievisie van de deelnemers: bijv. de deelnemers kiezen één stelling uit thema 1 die volgens hen de belangrijkste boodschap weergeeft over drugpreventie of die weergeeft vanuit welke visie op preventie zij hun preventiewerk organiseren.

als waarden-en-normenoefening: bijv. de deelnemers kiezen een foto/stelling uit de thema's 3 en 4 die de eigen waarden over drugs en druggebruik weergeeft.

als afsluiter/evaluatie van een vorming: de foto's worden zonder de stellingen gebruikt: de deelnemers kiezen een tweetal foto's die het best hun idee over de vorming verwoorden of twee foto's die weergeven hoe ze zich voelen/wat ze denken na de vorming. Dit wordt daarna kort besproken in de groep.

Het is niet de bedoeling om de deelnemers tijdens de bespreking van de uitspraken informatie aan te reiken. Dit kan op een later moment in de vomingssessie aan bod komen. De begeleider krijgt tijdens dit spel een heleboel uitspraken en reacties die hem/haar in de gelegenheid stellen te kijken wat er leeft in de groep, zodat volgende onderdelen van de vorming hier maximaal kunnen op afgestemd worden.


NEE

Bijlage 3

Mijn gedacht !

- een oefening over waarden en normen-

Geef de personen een cijfer van 1 tot 5.
Je mag elk cijfer maar één keer gebruiken.
De persoon die volgens jou het minst gevaarlijk gedrag heeft, geef je cijfer 1.
De persoon die het meest gevaarlijk gedrag heeft, geef je cijfer 5.

Dilek (40 jaar) rookt 20 sigaretten per dag. Ze rookt om zich te ontspannen. Ze weet dat roken heel ongezond is. Ze vindt dat "iedereen van iets moet doodgaan". Dit maakt haar dochter soms heel boos.

Anna (18 jaar) is geslaagd voor haar examens. Ze heeft dit gisteren met een paar goede vriendinnen gevierd. Het werd een heel lange avond en nacht met veel plezier en veel cocktails. Vandaag herinnert ze zich niet veel meer van de laatste uren. Ze weet helemaal niet meer hoe ze is thuis geraakt. Gelukkig staat haar fiets in de hal.

Paul (65 jaar) is enkele jaren met pensioen. Onlangs is zijn vrouw gestorven: dit betekende voor hem heel veel verdriet. Gedurende enkele weken vond hij het lastig om 's avonds in slaap te vallen. Hij zat lang voor de televisie, had geen zin in bezoek en voelde zich overdag erg moe. De dokter schrijft hem nu al twee maanden een slaappilletje voor: dit helpt om in slaap te vallen.

Kobe (30 jaar) rookt joints met zijn vrienden voor de gezelligheid. Af en toe koopt hij een zakje cannabis maar hij verkoopt niet verder. Tijdens de weekends heeft hij een job als nachtwaker. Als hij zich daar verveelt, rookt hij wel een keer een joint.

Sam (25 jaar) is een verlegen jongen. Vooral op feestjes heeft hij daar last van. Sinds enkele weken gaat het veel beter: in de dancing koopt hij xtc-pillen. Hij kan zich dan veel beter amuseren: dansen en gek doen tot 's morgens vroeg.

Dilek



Anna



Paul



Kobe

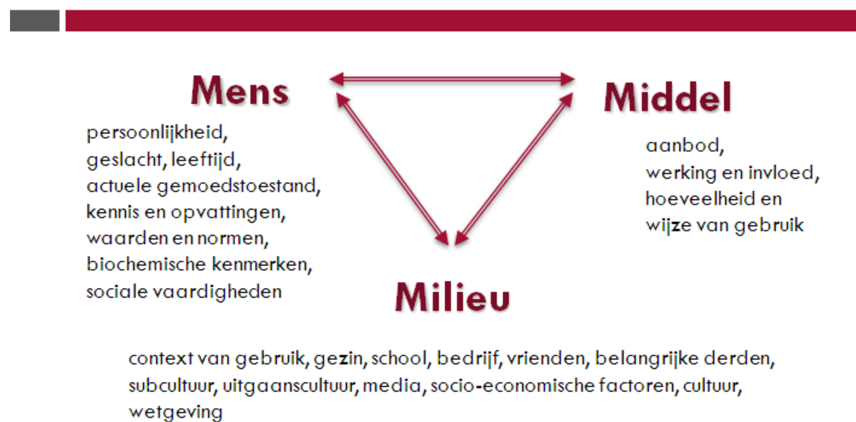


Sam



Mens – Middel – Milieu (Zinberg, 1984)

De oorzaak van drugmisbruik en aanverwante problemen zijn complex en hangen samen met een veelheid van factoren. Diverse factoren beïnvloeden het druggebruik en de evolutie in het gebruik. Deze factoren worden bepaald door de gebruiker (mens), de drug zelf (middel) en zijn sociale omstandigheden (milieu).



Mens: wie is de gebruiker?
De individuele kenmerken van een persoon hebben een invloed op het ontstaan van alcohol- en andere drugproblemen. Of een persoon al dan niet problemen zal krijgen wordt onder andere bepaald door: geslacht, leeftijd, actuele gemoedstoestand, kennis & vaardigheden, verwachtingen, fysieke conditie, motieven voor gebruik, vaardigheden, waarden & normen, zelfvertrouwen, biochemische eigenschappen.

Middel: welk middel wordt gebruikt?
Alcohol en andere drugs zijn middelen die het bewustzijn beïnvloeden. De risico's op problemen verschillen naargelang: aard van het product, frequentie van gebruik, hoeveelheid, wijze van gebruik.

Milieu: In welke omgeving wordt gebruikt?
Alcohol- en ander druggebruik zijn cultuurgebonden. Onze cultuur aanvaardt het gebruik van alcohol (binnen grenzen). Sommige groepen staan tolerant tegenover illegaal druggebruik. Onder milieu verstaan we: de context van het gebruik, het gezin, de school, de vrienden, de belangrijke derden, de subcultuur, de media, de socio-economische factoren.

Risico- en beschermende factoren
Risicofactoren zijn factoren die de kans op druggebruik of problemen met druggebruik verhogen. Sommige risicofactoren zijn ontwikkelingsspecifiek. Dit wil zeggen dat sommige mensen meer invloed hebben tijdens de kindertijd (bijvoorbeeld gezinsfactoren) en andere meer tijdens de adolescentie (bijvoorbeeld invloed van leeftijdsgenoten). Beschermende factoren verkleinen de kans op gebruik of misbruik. Beschermende factoren kunnen ook het gebruik uitstellen. De invloed van de beschermende

factoren is groter tijdens bepaalde periodes in de ontwikkeling (bijvoorbeeld bij de overgang van kindertijd naar adolescentie).